Damit die eigenen Zähne lange halten

Zehn Tipps für die MUNDGESUNDHEIT

Zähne gehören zum härtesten Material im menschlichen Körper. Sie wehren bakterielle Angriffe ab, halten Säureattacken stand und bleiben bei guter Pflege lange funktionsfähig. Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus, gibt diese zehn Tipps für Ihre Zähne:

1 Zucker reduzieren „Zucker nährt die Bakterien, die sich auf- und zwischen den Zähnen anlagern. Aus deren Stoffwechselprozessen entstehen Säuren, die den Zahn angreifen und zu Karies führen können."

2 Säuren neutralisieren „Lebensmittel wie Obst, Fruchtsäfte oder Salatdressing enthalten Säuren. Sie müssen erst neutralisiert sein, bevor Sie sich die Zähne putzen, da sie sonst dem Zahnschmelz schaden. Warten Sie mit dem Putzen eine halbe Stunde – bis dahin hat der natürliche Speichelfluss die vorhandenen Säuren neutralisiert."

3 Hormonspiegel beachten „Starke Veränderungen des Hormonspiegels, beispielsweise in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, sorgen häufig für eine verstärkte Durchblutung der Schleimhaut. Das macht das Zahnfleisch weicher, und Bakterien gelangen leichter ins Gewebe. Pflegen Sie Ihre Zähne jetzt besonders gründlich, und gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt!"

4 Stress vermeiden „Viele Menschen knirschen bei Stress nachts mit den Zähnen oder pressen sie fest aufeinander. Das reibt auf Dauer den Zahnschmelz ab. Lassen Sie sich eine Kunststoffschiene anpassen, und lernen Sie Entspannungstechniken."

5 Nicht rauchen „Durch Nikotin und andere Giftstoffe, die sich an Zähnen und Implantaten ablagern, sinkt die Abwehrkraft des Zahnfleisches. Das kann zu hartnäckigen Zahnfleischentzündungen bis hin zum Zahnverlust führen."

6 Gesund leben „Im Laufe des Lebens nimmt die Dicke des Zahnschmelzes ab, was den Zahn dunkler, empfindlicher und anfälliger für entzündliche Erkrankungen macht. Wer jetzt gesund lebt, stärkt sein Immunsystem, was auch den Mundraum vor Infektionen schützt."

7 Diabetes behandeln „Diabetiker leiden häufiger an Durchblutungsstörungen oder Infektionen als gesunde Menschen. Schon eine leichte Plaque kann bei ihnen zu Entzündungen führen. Lassen Sie Ihren Diabetes behandeln, bevor er Ihre Zähne angreift."

8 Medikamente kennen „Bestimmte Arzneimittel können sich auf den Mundraum auswirken. Bisphosphonate, die gegen Osteoporose verabreicht werden, beeinflussen beispielsweise den gesamten Knochenstoffwechsel und lassen Zahnimplantate schlechter einheilen. Andere Medikamente können Mundtrockenheit hervorrufen. Durch den verminderten Speichelfluss steigt anschließend das Risiko für Karies und Parodontose."

9 Richtig putzen „Wer beim Putzen zu stark mit der Bürste aufdrückt oder täglich abrasive Zahncremes benutzt, schädigt mit der Zeit den Schmelz. Besser ein- bis zweimal pro Woche eine aufhellende Creme verwenden und den Rest der Zeit auf fluoridhaltige Pasta zurückgreifen."

10 Wenig Kaugummi „Übermäßiges Kaugummikauen kann die Zähne und die Kiefermuskulatur überanstrengen. Das kann im schlimmsten Fall zu einem schmerzhaften Kiefergelenk-Syndrom führen."